

茶碗蒸し

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：94kcal/食塩相当量：1.7g]

スチコンで繊細な蒸し物もお手軽に。なめらかな口当たりの美しい茶碗蒸しです。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	20分	85℃

材料 (6人分)

<材料a>

かまぼこ (薄切り)	60g
鶏ささみ (一口大に切る)	50g
薄口しょうゆ	小さじ1/2
むき海老：中 (背わたを取る)	6尾
生しいたけ (薄切り)	2枚
むき銀杏	6個

<材料b>

卵：M玉	4個
だし汁	600cc
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1
三つ葉 (長さ2cmに切る)	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・鶏ささみは薄口しょうゆで下味をつける。
- ・<材料b>はボールでよく混ぜ合わせ、ザルでこす。(※卵液)

作り方

1. 茶碗蒸しの器に<材料a>を入れて(※卵液)を注ぎ入れ、器にフタをして20mmのホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 三つ葉をのせる。



調理ポイント

- ◆器にフタをして加熱すると、茶碗蒸しの表面に水滴がつかない。
- ◆ホテルパンを取り出す際、水滴が落ちてやけどしないよう、注意すること。
- ◆三つ葉はのせる前に、湯通し、または(スチーム・100℃・1分間)で加熱してもよい。また、加熱後にのせるのが大変な場合は、作り方1で生のまま他の具材と一緒に器に入れて加熱してもよい。